FIŞA DISCIPLINEI

ANUL UNIVERSITAR

2026 – 2027

1. DATE DESPRE PROGRAM

1.1 Instituţia de învăţământ superior	UNIVERSITATEA DE MEDICINA SI FARMACIE DIN CRAIOVA
1.2 Facultatea	**FARMACIE**
1.3 Departamentul	10
1.4 Domeniul de studii	SĂNĂTATE
1.5 Ciclul de studii[1]	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	Cosmetica medicala

2. DATE DESPRE DISCIPLINĂ

2.1 Denumirea disciplinei	**EDUCAȚIE FIZICĂ**						
2.2. Codul disciplinei	**FAR 1212**						
2.3 Titularul activităţilor de curs	-						
2.4. Grad didactic - activităţi de curs	-						
2.5. Încadrarea (normă de bază/asociat)	-						
2.6. Titularul activităţilor de seminar/lucrări practice	Șchiopu Anca Ștefania						
2.7. Grad didactic - activităţi de seminar	Asistent univ.						
2.8.Încadrarea (normă de bază/asociat)	Norma de bază						
2.9. Anul de studiu	**1**	2.10. Semestrul	**1**	2.11. Tipul disciplinei (conţinut)	**DC**	2.12. Regimul frecventării de către studenți	**DOB**

3. TIMPUL TOTAL ESTIMAT (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1. Număr de credite						**1**
3.2. Număr de ore pe săptămână	curs	-	seminar/laborator	2	total	**2**
3.3. Total ore din planul de învăţământ	curs	-	seminar/laborator	28	total	**28**
3.4. Examinări						**1**
3.5. Total ore studiu individual						**14**
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe						**1**
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren						**5**
3.5.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri						**5**
3.5.4. Tutorat						**1**
3.5.5. Alte activităţi (consultaţii)						**1**
3.6. Total ore pe semestru (1 credit=28 ore)						**28**

4. PRECONDIŢII (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Studenții trebuie să fie apți din punct de vedere medical pentru efectuarea orelor de educație fizică
4.2 de competenţe	-

5. CONDIŢII (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sală de curs cu mijloace audio/video Pregătirea temei în conformitate cu cerinţele cadrului didactic
5.2. de desfăşurare a seminarului/laboratorului	Sala de lucrări practice / mediu online. Parcurgerea de către studenți a noţiunilor teoretice și a metodelor de lucru din manualul de lucrări practice înaintea desfăşurării lucrării.

6. COMPETENŢELE SPECIFICE ACUMULATE

COMPETENȚE PROFESIONALE	**C4 – Să abordeze problemele de sănătate/boală din perspectiva particularităților comunității, în relație directă cu condițiile sociale, economice sau/și culturale proprii acelei colectivități.**
COMPETENȚE TRANSVERSALE	**CT1. Autonomie și responsabilitate:** ▪ **Dobândirea de repere morale, formarea unor atitudini profesionale și civice, care să permită studenților să fie corecți, onești, neconflictuali, cooperanți, înțelegători în fața suferinței, disponibili să ajute oamenii, interesați de dezvoltarea comunității;** ▪ **Să cunoască, să respecte și să contribuie la dezvoltarea valorilor morale și a eticii profesionale;** ▪ **Să învețe să recunoască o problemă atunci când se ivește și să ofere soluții responsabile pentru rezolvarea ei.** **CT2. Interacțiune socială:** ▪ **Să recunoască și să aibă respect pentru diversitate și multiculturalitate; să aibă sau să învețe să-și dezvolte abilitățile de lucru în echipă;** ▪ **Să comunice oral și în scris cerințele, modalitatea de lucru, rezultatele obținute, să se consulte cu echipa; să se implice în acțiuni de voluntariat, să cunoască problemele esențiale ale comunității.** **CT3. Dezvoltare personală și profesională:** ▪ **Să aibă deschiderea către învățarea pe tot parcursul vieții;** ▪ **Să conștientizeze necesitatea studiului individual ca bază a autonomiei personale și a dezvoltării profesionale; să valorifice optim și creativ propriul potențial în activitățile colective;** ▪ **Să știe să utilizeze tehnologia informației și comunicării.**

7.1 OBIECTIVELE DISCIPLINEI

OBIECTIVUL GENERAL AL DISCIPLINEI

Disciplina „Educație fizică” contribuie la formarea unor competențe transversale și profesionale legate de menținerea sănătății, dezvoltarea capacității funcționale și adoptarea unui stil de viață activ. Studenții dobândesc cunoștințe privind principiile activității fizice, rolul exercițiului în prevenția bolilor cronice și importanța mișcării în menținerea stării de sănătate și a capacității de muncă intelectuală. Prin activitățile practice desfășurate în cadrul disciplinei se dezvoltă abilități de aplicare a exercițiilor fizice adaptate nivelului individual de pregătire fizică, de organizare și participare la activități sportive și de evaluare a propriei capacități funcționale. Disciplina contribuie, de asemenea, la dezvoltarea responsabilității individuale față de sănătate, la cultivarea spiritului de echipă și a unei atitudini active față de activitatea fizică, în concordanță cu principiile promovării sănătății și ale prevenirii bolilor asociate sedentarismului.

OBIECTIVELE SPECIFICE

- Cunoașterea și aplicarea principiilor de bază ale activității fizice și ale antrenamentului fizic;
- Înțelegerea rolului exercițiului fizic în menținerea stării de sănătate și în prevenirea bolilor cronice;
- Explicarea efectelor activității fizice asupra sistemelor cardiovascular, respirator și musculo-scheletal;
- Dobândirea abilităților practice de realizare corectă a exercițiilor fizice și a activităților sportive;
- Dezvoltarea capacității de autoevaluare a nivelului de pregătire fizică și de adaptare a efortului la particularitățile individuale;
- Cultivarea unei atitudini responsabile și active față de practicarea regulată a activității fizice.
-

7.2 REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

CUNOȘTINȚE

- Principiile fundamentale ale activității fizice și rolul exercițiului fizic în menținerea stării de sănătate și a capacității funcționale a organismului;
- Efectele activității fizice asupra principalelor sisteme ale organismului (cardiovascular, respirator, musculo-scheletal și metabolic);
- Relația dintre activitatea fizică regulată și prevenirea bolilor asociate sedentarismului (obezitate, boli cardiovasculare, diabet zaharat, tulburări metabolice);
- Principiile de bază ale organizării și practicării activităților sportive și ale exercițiilor fizice adaptate nivelului individual de pregătire fizică.

APTITUDINI - Execute corect exerciții fizice și activități sportive adaptate nivelului individual de pregătire fizică; - Aplice principiile de bază ale antrenamentului fizic pentru dezvoltarea capacităților motrice (forță, rezistență, mobilitate, coordonare); - Evalueze nivelul propriu de pregătire fizică și să adapteze intensitatea efortului în funcție de capacitatea individuală; - Participe activ și organizat la activități sportive individuale și de echipă, respectând regulile și principiile fair-play-ului.
RESPONSABILITATE ŞI AUTONOMIE - Asumarea responsabilității pentru menținerea unui stil de viață activ și sănătos prin practicarea regulată a activității fizice; - Respectarea regulilor de siguranță și prevenirea accidentărilor în timpul activităților sportive; - Capacitatea de colaborare și lucru în echipă în cadrul activităților sportive și recreative; - Dezvoltarea unei atitudini pozitive față de activitatea fizică, ca element esențial pentru menținerea sănătății fizice și psihice. -

8. CONŢINUTURI

8.1 Curs (unităţi de conţinut)	Nr. ore
1. - (Lipsă / Nu este cazul)	x
Total	**x**
BIBLIOGRAFIE **1.** Se trec minim 10 titluri din care minim 7 din ultimii 5 ani	
8.2 Lucrări practice (subiecte/teme)	
1. Prezentarea activității de educație fizică în anul școlar (cerințe, probe, norme de control)	2
2. Atletism - săritura în lungime de pe loc - testare inițială	2
3. Atletism - alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50m - testare inițială	2
4. Atletism - alergarea de rezistență 6' (F) - 10' (B) - testare inițială	2
5. Atletism - consolidarea startului înalt și a pasului alergător de accelerare	2
6. Atletism - consolidarea săriturii în lungime de pe loc	2
7. Atletism – Consolidarea alergării de rezistență cu start din picioare, pe distanțe progresiv crescute (coordonarea pașilor alergători cu respirația corectă)	2
8. Pregătirea probelor de control	2
9. Disciplina opțională (volei, baschet)	6
10. Verificarea alergării de viteză cu start din picioare pe distanța de 50m	2
11. Verificare disciplina opțională	2
12. Verificarea săriturii în lungime de pe loc și a alergării de rezistență 6' (F) - 10' (B)	2
Total	**28**
BIBLIOGRAFIE 1. Balaiș, F., Păcuraru, A., Vâlsan, T. - Curs de volei - Tehnica și tactica jocului, Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, 1994; 2. Ciorbă, C. - Baschet curs grafic, Editura Pim, Iași, 2006; 3. Grapă, F., Mârza, D. - Volei în învățământ, Editura Plumb, Bacău, 1998; 4. Hansa, C., Călin, L. - Baschet - tehnică și tactică, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2004; 5. Moanță, A. - Baschet - metodică, Editura Alpha, 2005;	

9. COROBORAREA CONŢINUTURILOR DISCIPLINEI CU AŞTEPTĂRILE REPREZENTANŢILOR COMUNITĂŢII EPISTEMICE, ASOCIAŢIILOR PROFESIONALE ŞI ANGAJATORI REPREZENTATIVI DIN DOMENIUL AFERENT PROGRAMULUI

Disciplina „Educație fizică” este o disciplină complementară, dar obligatorie. Conținuturile disciplinei sunt structurate astfel încât să contribuie la dezvoltarea competențelor generale și transversale prevăzute pentru programul de studii. Activitățile teoretice și practice urmăresc formarea unei atitudini proactive față de sănătate și promovarea unui stil de viață activ, bazat pe practicarea regulată a exercițiului fizic.

Prin activitățile desfășurate, studenții dobândesc cunoștințe privind beneficiile activității fizice asupra organismului, dezvoltă abilități de aplicare a exercițiilor fizice adaptate nivelului individual de pregătire și își consolidează capacitatea de a integra mișcarea în rutina zilnică. Disciplina contribuie astfel la dezvoltarea responsabilității individuale pentru menținerea sănătății, la creșterea capacității funcționale și la formarea unor deprinderi utile pentru prevenirea bolilor asociate sedentarismului. Prin abordarea practică și aplicativă, disciplina sprijină formarea unei conduite profesionale echilibrate, orientate către menținerea sănătății fizice și psihice pe parcursul activității academice și profesionale.

10. REPERE METODOLOGICE

Forme de activitate	Tehnici de predare / învăţare, materiale, resurse: **expunere, curs interactiv, lucru în grup, învăţare prin probleme/proiecte etc;** Activitățile de învățare, predare, cercetare și aplicații practice din cadrul disciplinei se desfășoară în format mixt.
Curs	Se folosesc următoarele metode combinate: **prelegerea, dezbaterea, problematizarea**
Lucrari practice	Se folosesc următoarele metode combinate: **aplicaţii practice, studiu de caz, proiecte**
Studiu individual	Înaintea fiecărui curs și a fiecărei lucrări practice

11. EVALUARE

Tip de activitate	**Forme de evaluare**	**Metode de evaluare**	**Pondere din nota finală**
Curs	Evaluare formativă prin teste în timpul semestrului Sumativă în timpul examenului	Examen (scris)/sistem grilă/oral. Notarea se face cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5.	-%
Lucrări practice	Evaluare formativă prin teste în timpul semestrului Sumativă în ultima săptămână a semestrului	Examen scris/sistem grilă/oral. Notarea se face cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5	80%
Evaluarea cunoștințelor de etapă	Teste, în timpul semestrului	Test (scris)/sistem grilă. Notarea se face cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5	20%
Evaluarea activității individuale	Evaluare formativă prin eseuri, proiecte, fișe de lucru, discuție aplicată	Eseuri, proiecte, fișe de lucru, discuție aplicată	-%
Standard minim de performanțță	Studentul participă activ la activitățile practice ale disciplinei, demonstrează însușirea cunoștințelor de bază privind rolul activității fizice în menținerea sănătății și execută corect exercițiile fizice fundamentale, respectând regulile de siguranță și principiile activității sportive.		
Contestații	Conform Metodologiei de examinare a studentului		

12. PROGRAME DE ORIENTARE SI CONSILIERE PROFESIONALĂ

Programare	**Locul desfăşurării**	**Responsabil**
Ultima zi de joi/vineri din fiecare lună sau cum se aplică la disciplină	Sediul disciplinei	Cadrele didactice titulare

13. PROGRAM DE RECUPERARE ŞI CONSULTAŢII

Recuperări absenţe	**Nr. absenţe care se pot recupera**	**Locul desfăşurării**	**Perioada**	**Responsabil**	**Programarea temelor**
	2	Sediul disciplinei	Săptămânal	Titularii disciplinei	Conform orarului de la disciplină
	Număr ore	**Locul desfăşurării**	**Perioada**	**Responsabil**	**Programarea temelor**
Program de consultaţii/	2 ore/săpt	Sediul disciplinei	Săptămânal	Titularii disciplinei	Tema din saptămâna respectivă

Data avizării:

Decan,
Prof. univ dr. OCTAVIAN CROITORU

Director Departament,
Prof. univ dr. CAMAL CONSTANTIN

Responsabil disciplină,
Prof. univ. dr. DRAGOS CIUVAT